

# CONFINEMENT, DROGUES ET VIE DE FAMILLE : COMMENT FAIRE FACE ?



La période de confinement actuelle enferme toute la famille dans un même lieu, avec très peu de possibilités de s'échapper. Lorsqu'un membre de la famille prend une drogue qui rend agressif, ou lorsqu'il ou elle est confrontée à une rupture d'approvisionnement, ou décide d'arrêter sa consommation, son entourage doit composer avec la situation. Dans certains cas des aménagements sont possibles, d'autres fois c'est plus difficile. Drogues info service vous propose de faire un point sur la question.

## La violence conjugale ou familiale et la maltraitance d'un enfant sont des limites

L'usage de drogue ou un sevrage difficile ne sont pas des excuses aux comportements violents et maltraitants, encore moins si la personne est vulnérable. Les proches qui subissent cela sont des victimes que la Société protège.

Aussi, si vous êtes victime de violences ne subissez pas la situation dans l'espoir d'arranger le problème ou par culpabilité ou honte. Cela ne résout rien et aggrave votre état psychologique. Si vous êtes victime ou témoin de violences ou de maltraitance :

- Quittez le domicile si vous êtes en danger immédiat
- Appelez la **17** (police) pour une intervention en urgence
- Envoyez un SMS au **114** (violences conjugales) en indiquant votre adresse, cela permet de prévenir en toute discrétion le SAMU, les pompiers, la police, les gendarmes
- Appelez le **39 19** (violences conjugales, gratuit, ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h) pour connaître vos droits, recevoir des conseils, trouver un refuge...
- Appelez le **119** (enfance maltraitée, gratuit, ouvert 24h/24) pour signaler un enfant maltraité

## Drogue par drogue, quelle gestion du manque ?

Vous pouvez peut-être aider votre proche à mieux gérer son manque pour ramener un peu de paix dans le foyer.

- **Cannabis** : l'irritabilité peut être accentuée par le manque de nicotine si votre proche consommait du tabac avec ses joints. Suggérez-lui de prendre un substitut nicotinique (patch, e-cigarette...). Plus d'informations avec Tabac info service (39 89) ou auprès de votre médecin traitant.
- **Opiacés** (héroïne, médicament antalgique, fentanyl, etc.) : les médicaments de substitution opiacés (méthadone, buprénorphine) aident à combler le manque et à enlever l'envie de prendre un opiacé. Suggérez-lui de contacter un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) ou son médecin traitant pour une primo-prescription d'un substitut.
- **Cocaïne, crack, amphétamines, ecstasy et autres stimulants** : le manque dû à l'arrêt de ces drogues se traduit par des humeurs négatives (irritabilité, sentiments dépressifs). Les aides pour en parler (Drogues info service, professionnels d'un CSAPA, psy...) ainsi que certains médicaments à demander auprès du médecin traitant peuvent aider à soulager le stress et les sentiments dépressifs.

## Dialoguer et trouver des activités communes ou se protéger

Si les journées sont difficiles, essayez d'exprimer ce qui ne va pas et de trouver avec lui ou elle le meilleur compromis. Vous pouvez par exemple essayer de vous mettre d'accord sur les moments de consommation et les quantités consommées afin que chacun puisse passer de bons moments. Pour un meilleur dialogue il est important que vous restiez calme et que vous parliez de ce que vous ressentez en employant le « je » plutôt que le « tu ».

Si cela est possible essayez de faire des activités ensemble. Cela aide à penser à autre chose, cela peut soulager temporairement un manque et une envie de consommer. De même, et particulièrement si la personne est désœuvrée, essayez de donner un rythme à vos journées ensemble (horaires, activités variées). Tout moment agréable passé ensemble et toute activité réussie viennent renforcer chacun positivement.

Si votre proche dépasse les bornes, signalez-le-lui, dites-lui que vous ne pouvez pas supporter plus. Si la situation est très tendue il vaut mieux quitter la pièce ou les lieux que d'essayer d'argumenter. Il sera temps plus tard d'avoir une discussion sérieuse.

### **Parlez-en**

Nous le savons à Drogues info service : vivre confinés avec une personne en difficulté avec une drogue n'est pas facile. N'hésitez pas à en parler à des tiers de confiance. Vous pouvez appeler notre ligne Drogues info service au 0 800 23 13 13 7j/7 de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit), vous pouvez discuter avec nous par chat sur ce site (tous les jours je 8h à minuit) et vous pouvez en discuter avec d'autres proches dans les forums pour l'entourage.

### **Articles en lien :**

Comment aider un proche ?

Les services d'aide et d'écoute nationaux ouverts pendant le confinement (actualité du 10/04/2020)

Confinement : protégez vos enfants en rangeant vos produits (actualité du 10/04/2020)